



## 七夕 心を込めて七夕飾り制作中！！



### 豆知識

七夕は平安時代から続く宮中行事でした。江戸時代になり七夕行事が五節句の一つとなると、庶民にも広く伝わり、全国的に七夕行事が行われるようになりました。もとは詩歌や習い事の上達を願うものでしたが、徐々に短冊に様々な願い事を書き、星に祈るお祭りと変わっていきました。

### 7月 ワンポイントリハ ～ここだけはおさえよう～ 今回のテーマ 「歩行補助具について」



理学療法士  
西 美幸

歩行補助具は、大まかに①T杖（一本杖）、②多点杖、③歩行器・歩行車に分類されます。今回は③歩行器・歩行車の特徴を紹介します。歩行器・歩行車は、両手で体重を支えることができるため、足腰にかかる負担や痛みの軽減に繋がり、歩行距離も長くなります。下肢筋力が低下している方や、杖では不安定という方に有効です。用途や身体状況に合わせて、多くの種類から選ぶことができます。自己判断で選定するのは難しい為、専門的なスタッフに相談することをお勧めします。

### 注目 食べ物の取り扱いにご注意ください！

食中毒には年間を通して注意が必要ですが、暑い時期には特に細菌性の食中毒の発生が多くなります。食中毒菌は、私たちの身近にいます。そんな菌の繁殖を抑え、食中毒にならないためには、

- ① つけない＝手を洗う
- ② やっつける＝食材の十分な加熱
- ③ 増やさない＝料理の温度管理

※料理を常温で放置しない

以上の3点が重要です。

はなぞのケアセンターで提供される食事は、適切な温度管理を行っております。③の観点から、**食べ物の持ち帰り・食べ物の持ち込みをご遠慮頂いております。**食中毒を予防し、安心して普段の生活を送ることができるよう、ご理解とご協力をお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
	♪ リズム体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ					七夕会
14	8	9	10	11	12	13
	お休み					
21	15	16	17	18	19	20
	お休み					
28	22	23	24	25	26	27
	お休み					
7	29	30	31	七夕飾り制作中！！		
	お休み			旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		
<p>《 コロナウイルス・インフルエンザ対策 》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。</li> <li>② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。</li> <li>③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。</li> </ol> <p>皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。</p>						

